Ejemplo de contenidos para la estructuración de ciclos educativos para la vejez en relación al ciclo de entrenamiento cognitivo y emocional

Tabla 28. Ejemplo de contenidos para la estructuración de ciclos educativos para la vejez en relación al ciclo de entrenamiento cognitivo y emocional

Resultados esperados	Capacidad a trabajar con el adulto mayor y su cuidador	Contenidos
Personas adultas mayores que desarrollan la capacidad de agencia para el cuidado de la salud.	Comprende y resuelve sus inquietudes sobre los cambios biopsicosociales que se experimentan a lo largo de este momento de vida.	Cambios esperados en el proceso de envejecimiento (fisiológicos, psicológicas, cognitivos, sexuales, emocionales y sociales)
	Comprende las transformaciones que debe hacer en su estilo y modo de vida para lograr el mayor bienestar posible durante la adultez y en la vejez.	Cultura del envejecimiento activo y saludable
		Beneficios de las prácticas de bienestar y cuidado de la salud y su relación con riesgos para la salud y pautas para su realización de forma segura e independiente de acuerdo a las posibilidades del adulto mayor y su entorno: higiene corporal, cuidado bucal incluyendo prótesis, alimentación saludable, fotoprotección, higiene del sueño, actividad física, deporte y ocio, consumo de medicamentos, fortalecimiento de las capacidades cognitivas, cuidado de la visión y la audición, ergonomía postural y pausas activas, auto examen de mama en hombres y mujeres y de testículo, no consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales.
Personas adultas mayores que conservan la independencia funcional	Comprende las pautas de cuidado ergonómico que requiere incorporar en sus rutinas personales y laborales que le permita ponerlas en práctica.	Pautas de cuidado ergonómicas en las rutinas personales y laborales: adecuación del hogar que prevenga accidentes (por ejemplo tapetes, dispositivos de apoyo en escaleras y baño, antideslizantes, uso de bastón o caminador de apoyo, entre otros.)